



## I. LAS NECESIDADES HUMANAS SEGÚN ABRAHAM MASLOW

En mi época de facultad tuve la ocasión de leer parte de la obra de Abraham Maslow, un psicólogo americano que formuló una hipótesis sobre las necesidades humanas en su obra *Una teoría sobre la motivación humana. (1943)*. Este autor, vino a plantear que las necesidades humanas están ordenadas de forma lineal y jerárquica en la impronta vital de los seres humanos. Véase la pirámide de Maslow.



Según podemos ver en el gráfico, en primer lugar estarían las necesidades **f**isiológicas, seguidas de las de **S**eguridad, las sociales o de **a**filiación, las relativas **r**econocimiento y, por último, las trascendentales o de **a**utorrealización (en adelante, *FISARA*)

Pues bien; diré que la propuesta me pareció interesante desde el momento en que fui avanzando en la lectura de aquel libro que todavía aún lo conservo en mis manos. Hoy, no obstante, hoy soy capaz de reflexionarlo mejor que aquella primera vez, y sin idea de restar brillo alguno a la propuesta de Maslow, ni relativizar mi euforia de antaño cuando creí haber descubierto parte de la fórmula de la cuadratura del círculo en aquel libro, me lanzo *aquí y ahora* a hacer algunas reflexiones al respecto...y más cosas.

### 1. La iconografía piramidal me sugiere varias cosas:

...algunas...

- Enraizamiento: Alexander Lowen (creador de la terapia bioenergética) utilizo el “enraizar los pies en contacto con la tierra”, como propuesta de asentamiento del yo corporal o autoafianzamiento. El contacto (sano) con *lo filológico* aporta asentamiento o *base segura*. Te permite confiar en ti. En este sentido queda patente que la parte baja de la pirámide, es la de mayor soporte.

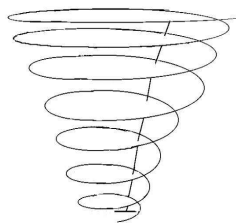
- Una Base Segura: El psicoanalista infantil John Bowlby introdujo este concepto como piedra angular de su **Teoría del Apego**. Viene a decir que si el/la niño/a se sienten seguro en su **vínculo maternal**, podrá orientar gran parte de su energía a la exploración del entorno (aspecto crucial en el desarrollo evolutivo de la infancia). Es decir, si el/la niño/a se siente protegida (y se siente porque lo está), puede investigar o curiosear el mundo que hay más allá de *mama*... porque no tiene miedo y no necesita “mirar para atrás”. La **seguridad afectiva** le permite creer en los demás.

...y otras...

- Subir una montaña: ¿Porque Maslow elige una pirámide como gráfico explicativo (lenguaje no verbal)? No lo sé. Quizás tampoco él se lo planteara. Sin embargo podría haber elegido un círculo o una recta, pudiendo igualmente referir la simultaneidad e, incluso, la inevitabilidad de transitar los distintos niveles del FISARA. En el caso de la recta, la meta sería un punto distante del inicio –propuesta poco holística- y en el caso del círculo, la cima sería el reverso del inicio del trayecto –ying y yang-.
- Jerarquía: La idea me sugiere el concepto polar de **más y menos**. Osea. Hay necesidades más difíciles de alcanzar que otras (a la cima llegan los elegidos y lo fisiológico es patrimonio de la mayoría), más evolucionada (el sentido desarrollado de trascendencia es más sutil que la necesidad de comer, p.e., etc.). Parece que cuanto más a la cima, se es más evolucionado. (¿?)
- Estática: Al ver la imagen me vienen a la mente esos juguetes de montaje que utilizan los niños/as: los legos.

Por el contrario, la vida es movimiento y cualquier modelo explicativo de la misma debiera, creo, de transmitir la misma impresión de dinamismo. Propongo la imagen de una peonza que al igual de un derviche gira en torno a una base finamente sólida, transitando en círculo. Sugiero que en cada vuelta, en cada plano horizontal creciente y descendente en forma cíclica, el ser humano se percata de cómo de cubiertas están sus necesidades en dicho transitar.

- Círculo: El círculo está compuesto por infinidad de círculos horizontales superpuestos. En el perímetro de cada uno de dichos círculos, estarían (propongo) inscritas las necesidades FISARA, no siendo escaleras ascendentes, sino estancias intrincadas en un plano horizontal en 3D.



## 2. Necesidades y deseos

- Desde el planteamiento de Maslow se desprende que la motivación propia del sujeto humano sería la de tender a cubrir sus necesidades, y él ya expone cuales son. Autores más contemporáneos como es el caso de Félix López, han propuesto una taxonomía de las necesidades infantiles. Véase:
  - Necesidades Físico-Biológicas.
  - Necesidades Afectivas.
  - Necesidades Sociales y Sexuales.

Aquí me atreveré a converger la propuesta de Felix López con la de Abraham Maslow. Pudiera quedar así:

- Necesidades Físico-Biológicas
  - Alimentación, respiración, sueño, temperatura, abrigo, higiene, autonomía física, salud, estimulación sensorial (caricias, contacto, etc.), etc.
- Necesidades Cognitivas
  - Inteligencia (la curiosidad, la comprensión, deducción, inducción y progresivos hitos evolutivos), creatividad, empatía, cosmovisión, trascendencia, etc.
- Necesidades Emocionales y Sociales
  - Seguridad emocional (recibir afecto y aprobación), socialización (compartir), sexualidad (dar afecto), etc.

- Una vez hecho el intento, planteo que ambas propuestas son complementarias al margen de que la de Maslow esté pensada por *un adulto para los adultos* y la de López, por *un adulto para niños/as*.

Sin embargo veo una diferencia: Para López, las necesidades son hitos que el/la niño/a requiere sean cubiertos para conseguir un estado de bienestar vital progresivo. Por su parte Maslow, mezcla necesidades (los cuatro primeros escalafones del *FISARA*), con deseos y objetivos, en la parte última (*FISARA*) de su pirámide (moralidad, espontaneidad, falta de prejuicios, etc.).

- Comparto con Maslow su planteo de la autorrealización como una necesidad, pero los atributos que él menciona en el vértice de la pirámide (autorrealización), yo los entiendo como logros (que no necesidades) de orden cognitivo-emocional.

- Por mi parte, la necesidad de la Autorrealización creo que pudiera ser resumida en la conocida tri-pregunta *¿Quién soy? ¿de donde vengo? ¿a dónde voy?*



## II. UNA TEORÍA SOBRE LOS INSTINTOS

Hay mucha bibliografía en torno a los instintos. Las teorías más popularizadas hablan de tres: conservación, reproducción (hay quien lo llama sexual) y social o gregario.

Ahora que reparo una vez más en esta triada, sigo teniendo presente el golpe de estomago que tuve en su día cuando comprendí que no había más que un único instinto con tres expresiones: el instinto de perpetuabilidad.

Varias son las características definitorias de un instinto, desde mi prisma:

1. Un instinto es irracional, porque no requiere de un “Yo” pensante que ejecute su pensamiento en acción. Por lo tanto, el instinto es precognitivo.
2. Es cíclico en su manifestación, ya que la incorporación, asimilación y reciclaje de energía instintual, se ha de dar de una forma continuada, ordenada y viva.
3. De igual modo es adaptable, porque opera como conducta de ajuste entre el ser vivo y su entorno.
4. Es homeostático, pues opera como conducta expansiva y expresiva de energía, dentro de un entorno limitado, el cual actúa como medida de territorio total e invita a desarrollar el proceso de contracción-expansión y escucha homeostática.
5. Es inteligente, ya que su finalidad está orientada a la solución de problemas:...no dejarnos morir...

Si damos por buena la idea de que el fin natural de todo instinto es mantener al organismo en donde opera con vida, cabe preguntarse sobre lo que supone estar vivo.

A la luz de los tres subtipos, propongo algunos *insight*:

- Instintos de Autoconservación: Desde este prisma *Vivir* supone *perdurar* o mantenerse con vida: Perpetuarme Yo.

*La Hipótesis del Embudo: “...a través del estrecho canal soy manifestado...poco a poco en expansión...hacia un mundo desconocido y nuevo”*

- Instinto de Reproducción-Sexual: El Vivir está unido al hecho de “dar vida”, para “recibir vida”: Perpetuar la prole.

*La Hipótesis del Acordeón: “...el sonido es en expansión y en contracción..., pero la armonía requiere un juego y una danza de los sonidos: homeostasis”.*

- Instinto Gregario y/o Social: Para compartir vida.

**Autor:** Kepa Torrealdea

**Título:** *Ensayo sobre las Necesidades Humanas*

---

*La Hipótesis del Eco: "...somos fruto del contacto... posible por el encuentro de dos vidas, gestadas también por contacto... y así desde el inicio. Soy posible porque todo ello ocurrió antes que Yo. Gracias a vosotras y vosotros, mis antepasados, salí y cuando lo hice, fuera había gente..."*

Vistas las características y tipología de los instintos, nos cuestionamos acerca de su dinámica interna de gestación. Veamos.

Sugiero la consideración de 4 fases en la dinámica de los instintos. Planteo, asimismo, que a través de estas etapas, la naturaleza se las ha ingeniado para hacernos perdurar (teleología del instinto). Veamos a ver cuáles son estas etapas.

- Hambre o "llenar el vacío": Entendemos por hambre la necesidad de un algo alimenticio, tanto material (ej: comida), psicológico (aprobación, afecto, etc.) y/o espiritual (sentido de trascendencia). Diríamos que es la necesidad autorreconocida y la fase generadora de deseo.
- Búsqueda: Bien a través de la llamada (ej: llanto en el bebé), como señal de necesidad de ese *algo alimenticio*, o bien a través de la intención dirigida (ej: el adulto elige qué y donde buscar...). Esta segunda característica, viene un matiz claramente relacional.
- Placer y Dolor = Goce: "...buscamos la mirada de mamá..., repitiendo el guión en donde gozando, entre el placer y el dolor y ambas dos ambivalentes, fui significativo para quien me había imaginado, me gesto...dándome vida y otorgándome vida a través de su mirada...". El gozo es la vía de elección del instinto para la culminación de la necesidad.

Freud habla de instinto de vida (Eros), asignándole así nombre a la impronta de todo organismo vivo hacia la luz, el Tao, la pervivencia, etc. En contraposición se vio imantado don Segismundo a completar el otro polo del continuum y de ahí vino la obviedad de dar nombre también a su pareja de baile: al instinto de muerte (Thanatos). Diríamos que el Eros es la energía (libido para S. Freud) que nos abre a la Vida, en tanto el Thanatos, sería aquello que nos obtura, cierra y/o encierra (¿...donde está la llave...?).

Al respecto, caben algunas preguntas acerca del *placer y del dolor*:

¿Es totalmente cierto que el Placer (entendiéndolo como apertura sensorial y fenómeno generador) nos abre y el dolor nos encierra? A priori parece que sí. Miremos el siguiente supuesto:

*"un bebé chilla y llora (sin complejos, porque el llorar es muy simple para el bebé) y se desgañita. Le duele el hambre y la tripita. Su cuerpo se tensa, pidiendo socorro"*

¿No sería correcto decir que el dolor le está abriendo a la vida? ¿No solemos decir los mayores que el dolor nos enseña? Diríamos que en la crisis de desesperación, el Thanatos se expresa con fuerza...pidiendo vida.

**Autor:** Kepa Torrealdea

**Título:** Ensayo sobre las Necesidades Humanas

---

¿Es la pulsión de vida o Eros del bebe, quien enfadado pelea contra el dolor y el abandono, pidiendo sin disimulo LO QUE NECESITA? Intuyendo que lo que necesita

está fuera, ya que de lo contrario gritaría para sus adentros... y moriría, al haber detectado el hambre, pero negado la necesidad de su expresión.

El dolor crea la necesidad. Nos enseña que dependemos y somos seres necesitados; seres sociales. Es la parte que nos empuja a rozar y vivir en relación. ¿Quién se manifiesta en el gritar del niño? La vida enfadada y/o suplicativa o la muerte intolerante que exige ESO... YA!

Creo que se manifiesta el misterio de la vida a través del dolor. Se manifiesta la necesidad expresada, como sustrato del futuro deseo. El hambre de vida, tanto mayor cuanto mayor se intuya la amenaza de aniquilación.

Siguiendo con el supuesto, cabe decir que: “la separación respecto de su mama, le crea al bebe un “algo-sombrío”, quizás el sustrato del miedo. Le hace sentir “eso-sin-palabras” opuesto a la completad indiferenciada y ciega de lo otro doloroso. La separación genera la experiencia de necesidad y da forma al deseo. Lo que ella le da, le hace feliz y será eso –de una forma u otra- lo que buscará siempre en la penumbra de su vida adulta”

- Sosiego.

Aquí se cierra el ciclo. El hambre genera la búsqueda de *eso alimenticio* (lo que necesita) a través de la vía del goce, proyectando la experiencia de reposo transitorio al final de trayecto.

### III. ALGO DE POESÍA: UN INTENTO DE CONFLUIR



Con permiso del poeta Miguel Hernández, recuerdo: “...con tres heridas llevo, la de la vida, la de la muerte, la del amor...”. ¿Cuáles son las motivaciones humanas, entonces?

Una vez escribí:

*“Alguien me preguntó que cuales eran las motivaciones mas elementales del ser humano. Supuse que por elementales querría referirse a las originales, al elemento original. Le conteste, como activado por un resorte: el amor y el miedo.*

*Justo por aquella epoca meditaba yo sobre dicha pregunta, de manera que la respuesta no fue, ni mucho menos, repentina en su creación, aunque si se lo pareció a él.*

**Autor:** Kepa Torrealdea

**Título:** Ensayo sobre las Necesidades Humanas

---

*Digo que por entonces rondaba yo por esos lares, por aquello de que mi cuerpo y su dolor...mi dolor, me tenían malherido. Necesitaba apertura de mente, porque el dolor constriñe (en ocasiones) a la experiencia de un presente (“present” en ingles es regalo*

*y los regalos se ofrendan en los cumpleaños) ataviado de luto (así como los cumpleaños son aniversarios, también los entierros lo son).*

*Me agarraba a la vida (Eros) y no solo a la existencia amarga. Quería bienvivir, porque a eso habremos venido aquí, pienso yo...Pero el dolor me tenía atrapado. me tenía anclado a mirarlo y por mucho que mirase solo había daño.*

*Descubrí que soy una gota en el océano y que toca ser lo que se es, y toca vivirlo. Nunca lo supe antes...solo lo había pensado, y eso está lejos de saber.*

*Cuando alguien se agarra a la vida es porque se ha encontrado con el señor MIEDO.(Thanatos). Miedo a la pérdida, a no poder disfrutar, a perder la movilidad, a no lograr la paz física, tan amiga de la respiración pausada. Miedo a no poder despedirme del dolor y no poder salir de expedición hacia otras sensaciones.*

*El miedo me hizo retomar la vía del trabajo. Empecé con un cambio de alimentación. El cambio tuvo efectos beneficiosos. Me sentía más ligero, menos dolorido, aunque el precio era limitar determinado tipo de alimentos. La envidia se podía sobrellevar.*

*Ay!, pero la voluntad es voluble...al menos lo es en mi, a pesar de que de tanto levantarme tras las varias caídas, he aprendido a sujetarme mejor.*

*Alimentación, trabajo físico con atención (Taichi y Chikung, en mi caso) han sido mis vías....Lo están siendo. Descubrí que esta bien el pensar, pero no es suficiente, Hay que actuar con persistencia. Pero para ser persistente hace falta desarrollar un real deseo de cambio y no solo una neurótica necesidad de cambio”*

---

Compartimos con los animales el impulso de la perpetuación tanto la propia como la de la prole. Es ésta una necesidad de la que estamos tan impregnados que se articula de forma no pensada en nuestra naturaleza. Simplemente ocurre, no hay que pensar en ello; se da: no queremos morir y nos defendemos ante los peligros, buscando estrategias que no ayuden a continuar. Es un impulso irracional.

Pero en algún momento de la evolución, lo irracional dio un salto cuántico hacia el estado homínido de algunas criaturas. Este hecho pasado, progresivo y oculto en la historia, sería el inicio de lo racional y de la búsqueda de nuevos horizontes de entendimiento. La *autopercepción* (me doy cuenta que soy) puedo haber sido la semilla del desarrollo de una nueva gama de necesidades en aquel sujeto inédito (me doy cuenta que necesito...). Aquel ser orgánico, comenzó a pensar. Hasta entonces, las únicas heridas fueron “*la de la vida y la de la muerte...*”, pero el transito hacia el asombro,

*Autor: Kepa Torrealdea*

*Título: Ensayo sobre las Necesidades Humanas*

---

puede que fuese lo que pudo abrirle la puerta al misterio a aquel/lla antepasado/a mío/a y tuyo (“...la del amor...”).

En definitiva, me gusta pensar que la gran necesidad que nos motiva a caminar es la del AMOR...que me han dado, el que me dan, el que doy, el que quiero dar, el que seguiré dando y recibiendo,...bien bajo el prisma del alimento, del abrigo, del contacto, de la mirada, del juego, de la conversación, del estímulo, de la aceptación...el AMOR a mi, a ti y al MISTERIO.